

# ほけんだより



令和元年11月1日  
練馬区立泉新小学校  
校長 米田 典子  
保健室 吉田 祐子

今年<sup>ことし</sup>は平年<sup>へいねん</sup>より気温<sup>きおん</sup>が高<sup>たか</sup>かったですが、ようやく秋<sup>あき</sup>らしくなってきました。今<sup>こんげつ</sup>月の音楽会<sup>おんがくかい</sup>にむけて、各<sup>かく</sup>学年<sup>がくねん</sup>練習<sup>れんしゅう</sup>に励<sup>はげ</sup>んでいます。本<sup>ほん</sup>格的<sup>かくてき</sup>な冬<sup>ふゆ</sup>もすぐそこ<sup>き</sup>に来<sup>き</sup>ているこの時期<sup>じき</sup>、心配<sup>しんぱい</sup>なのがインフルエンザ<sup>いんぷるえんざ</sup>です。今<sup>ことし</sup>年は流行<sup>りゅうこう</sup>が例年<sup>れいねん</sup>より1~2か月<sup>はや</sup>早<sup>い</sup>いと言われており、すでに学級<sup>がっきゅう</sup>閉鎖<sup>へいさ</sup>をした学校<sup>がっこう</sup>もあります。今<sup>いま</sup>からできる予防<sup>よぼう</sup>・対策<sup>たいさく</sup>をしっかりと<sup>い</sup>しておきましょう！



そと げんき あそ  
外<sup>そと</sup>で元<sup>げん</sup>氣<sup>き</sup>に遊<sup>あそ</sup>ぼう

そと げんき あそ あと たいせつ  
外<sup>そと</sup>で元<sup>げん</sup>氣<sup>き</sup>に遊<sup>あそ</sup>んだ後<sup>あと</sup>に大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>なことは…



## 手洗い

めやす びょう せつけん ゆび  
目安<sup>めやす</sup>は30秒<sup>びょう</sup>！石<sup>せつけん</sup>けん<sup>けん</sup>で、指<sup>ゆび</sup>の間<sup>あいだ</sup>などすみずみまで洗<sup>あら</sup>おう！



## うがい

ガラガラうがいでのどについたウイルス<sup>あらいなが</sup>を洗<sup>あら</sup>い流<sup>なが</sup>そう！



## 十分な休息

はやね ね きちん やす つよ  
早<sup>はや</sup>く寝<sup>ね</sup>てきちん<sup>きちん</sup>と休<sup>やす</sup>み、強<sup>つよ</sup>い身体<sup>からだ</sup>をつくらう！



カゼ・インフルエンザ予防の味方

## せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。  
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみを  
するときは…



人<sup>ひと</sup>から顔<sup>かほ</sup>をそむける  
腕<sup>うで</sup>で口元<sup>くちもと</sup>を覆<sup>おほ</sup>う

せき・くしゃみが  
出ている間は…



正<sup>ただ</sup>しくマ<sup>ま</sup>スクを  
つ<sup>つ</sup>けま<sup>ま</sup>しょう

はなを  
出<sup>だ</sup>さない、  
隙<sup>ひま</sup>間<sup>ま</sup>を  
あ<sup>あ</sup>けない

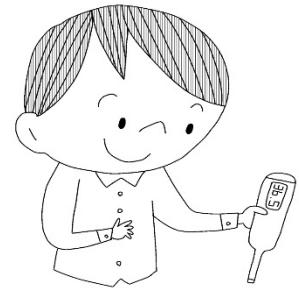
はなを  
かんだ後は…



ティッシュはすぐ<sup>すぐ</sup>に  
ふた<sup>ふた</sup>つきのゴ<sup>ご</sup>ミ箱<sup>ば</sup>へ

# 自分の「平熱」を知っておこう！

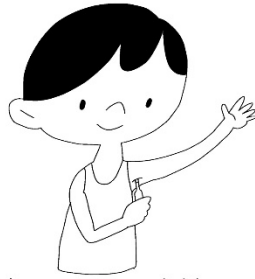
健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。



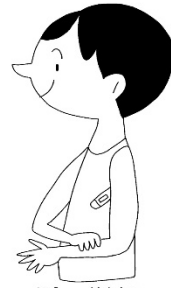
## 正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふぎます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

## インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した 発症後1日目に	学校	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目				解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	出席停止	→							登校可能		
園	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目				解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。		
	出席停止	→							登園可能		
解熱した 発症後3日目に	学校	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目				
	出席停止	→							登校可能		
園	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目				
	出席停止	→							登園可能		
解熱した 発症後5日目に	学校	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	→							登校可能		
園	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
	出席停止	→							登園可能		

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。